

А. Ю. ОСИПОВА

НОВОРОЖДЕННЫЙ РЕБЕНОК

и уход за ним

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

А. Ю. ОСИПОВА

НОВОРОЖДЕННЫЙ РЕБЕНОК
и уход за ним

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Ленинград
«Политехника»
1991

ББК 57.32
О-74
УДК 613.952

Осипова А. Ю.

О-74 Новорожденный ребенок и уход за ним: Практ. пособие. – Л.: Политехника, 1991. – 48 с.: ил.
ISBN 5-7325-0207-6

Брошюра содержит практические сведения о том, как ухаживать за новорожденным человечком, как кормить его и поить, как купать и во что одевать, как надо делать ему массаж, как самому сшить для него необходимые вещицы и многое другое.

Пособие адресовано молодым родителям, бабушкам и дедушкам, а также тем, кто еще только ждет ребенка.

О $\frac{4108170000 - 046}{045(01) - 91}$ Без объявл.

ББК 57.32

ISBN 5-7325-0207-6

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ПАП

Воспитанием ребенка в семье чаще занимается мама. Но ведь ее сфера — обеспечение биологических потребностей малыша. В присутствии мамы ребенок чувствует себя защищенным, испытывает доверие к людям. У отца другая роль. Он помогает ребенку идти вперед, исследовать окружающий мир, учит быть активным и любознательным.

Кроме того, молодая женщина физически и психологически не способна без помощи справиться с огромной нагрузкой, падающей на нее в первый год жизни ребенка. Переутомление ведет к срывам, отражается на здоровьи мамы и малыша, влияет на формирование психики ребенка, делает ее нестабильной. Активная помощь отца не только сохранит силы и молодость мамы, но и создаст ту особую семейную атмосферу, в которой вырастет спокойный и развитый ребенок.

Одно из „достижений" цивилизации — малодетность, привело к тому, что у молодых родителей отсутствует навык обращения с маленьким ребенком. Огромное количество энергии тратится на решение элементарных задач, которые, в принципе, не требуют каких-то решений, ибо все уже давно известно: сколько пеленок и подгузников требуется малышу, как удобно и безопасно держать его при подмывании и купании, сколько раз он должен есть и сколько спать. Именно такие „базовые" сведения и даются в этом пособии, овладев которыми вы освободите свое время для более продуктивных занятий с ребенком.

Что же по силам папе? Все, кроме кормления грудью! Ваша жена еще беременна? Очень хорошо, начинайте прямо сегодня!

ЭТО ВЫ МОЖЕТЕ

- Сделайте ремонт в комнате малыша.
- Купите по списку детские вещи, ванночку, термометр для воды, комнатный термометр.
- Купите, проверьте и смажьте коляску.
- Выберите место для коляски, кроватки.

- Приготовьте место для хранения детских вещей, повесьте полки, оборудуйте столик для пеленания.
- Сделайте кронштейн для игрушек.
- Натяните веревки для сушки пеленок.
- Приготовьте ведро или бак для кипячения детского белья. Подумайте, как рационально организовать стирку, проявите изобретательские способности!
- Приготовьте детский стиральный порошок или мыльную стружку для стирки пеленок (натрите на крупной терке детское мыло).
- Рассмотрите предметы ухода за ребенком, подумайте об их применении.
- Проколите соски. Это не такое уж простое дело!
- Потренируйтесь в пеленании на большой кукле. Добейтесь автоматизма.
- Проверьте аптечку. Приготовьте марлевые повязки на случай заболевания кого-либо из членов семьи.
- Поинтересуйтесь, какие развивающие игрушки есть в магазинах, сделайте сами приспособления для занятий с малышом, смастерите простейшие спортивные снаряды.
- Познакомьтесь с приемами массажа.
- Внимательно прочитайте об особенностях новорожденного ребенка. Постарайтесь найти дополнительную литературу из приведенного в конце списка.
- Выберите систему закаливания и обязательно проверьте ее на себе.

ЖЕЛАЕМ ВАМ ВЫРАСТИТЬ ЗДОРОВОГО МАЛЫША!

ПРИДАНОЕ ДЛЯ НОВОРОЖДЕННОГО

ОДЕЯЛА – ватное или шерстяное, байковое
ПОДОДЕЯЛЬНИКИ – 2
УГОЛОК
ЛЕНТА – 2-2,5 м
ПРОСТЫНИ для кроватки – 2-3
КЛЕЕНКА для кроватки 30×30 см – 3
ПЕЛЕНКИ фланелевые – 6-8
тонкие хлопчатобумажные – 20-25
РАСПАШОНКИ фланелевые – 6-8
тонкие хлопчатобумажные – 8-10
ПОДГУЗНИКИ из мягкой ткани или марли размером
30×120 см или 60×60 см – 15-20
ЧЕПЧИКИ фланелевые – 2
тонкие хлопчатобумажные – 2-3
ШАПОЧКА шерстяная или меховая – 1
НОСОЧКИ или ПИНЕТКИ шерстяные – 1-2
КОФТОЧКИ байковые – 2
шерстяная – 1

ПРЕДМЕТЫ УХОДА

РОЖКИ стеклянные или пластмассовые – 4-6
ПУСТЫШКИ – 3-6
СОСКИ ДЛЯ РОЖКОВ – 6-10
ГАЗООТВОДНАЯ ТРУБКА № 14
БАЛЛОНЧИК ДЛЯ КЛИЗМЫ № 1
ТЕРМОМЕТРЫ: – для измерения температуры воды
– медицинский
– комнатный
НОЖНИЦЫ ДЛЯ НОГТЕЙ
ПИПЕТКИ – 2
СТЕКЛЯННЫЕ БАНОЧКИ С КРЫШКАМИ для хранения сосок, ваты, марлевых салфеток, ватных жгутиков для носа и ушей
ЧАШКА С БЛЮДЦЕМ

ЧАЙНАЯ ЛОЖКА

Простерилизованное растительное масло — 100 мл

ДЕТСКОЕ МЫЛО

ДЕТСКИЙ КРЕМ

ДЕТСКАЯ ПРИСЫПКА

БИНТ И ВАТА СТЕРИЛЬНЫЕ

РАСТВОР ЙОДА 1 %-ный (для обработки кожи новорожденного ребенка применяется только 1 %-ный йод — можно к 1 части 5 %-ного йода добавить 4 части водки или разведенного до 30° -40° спирта)

МАРГАНЦЕВОКИСЛЫЙ КАЛИЙ (марганцовка) в кристаллах

РАСТВОР БРИЛЛИАНТОВОГО ЗЕЛЕНОГО (зеленка) 1 %-ный

Можно купить в аптеке специальную ,,Аптечку матери и ребенка".

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ

Вам могут понадобиться:

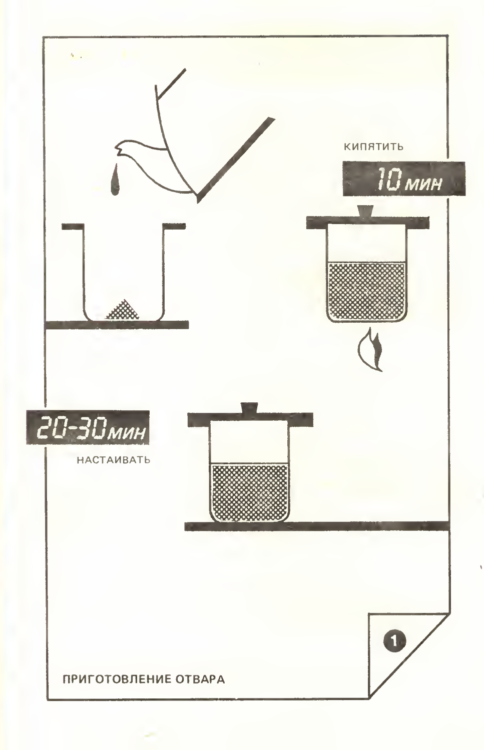
цветки ромашки
кора дуба
кора калины
семя укропа
семя фенхеля
трава душицы
трава череды
плоды шиповника

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТВАРА ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ

1 20 г (1 столовая ложка) сухого сырья залить стаканом кипятка (200 мл) и далее, согласно инструкции на коробке, кипятить на медленном огне 10 минут или настаивать под крышкой 20—30 минут. Затем раствор охладить, процедить и долить до 200 мл кипяченой водой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТВАРА ДЛЯ ВАННЫ

40—50 г (2 столовых ложки) сухого сырья залить 500 мл кипящей воды и кипятить на медленном огне 10 минут. Затем раствор охладить, процедить, вылить в ванночку и перемешать с приготовленной водой.


КИПЯТИТЬ
10 мин
20-30 мин
НАСТАИВАТЬ
1
ПРИГОТОВЛЕНИЕ ОТВАРА

ПОДГОТОВКА К ПРИЕЗДУ МАМЫ И МАЛЫША

Комнату отремонтируйте и тщательно вымойте, протрите стены, батареи. После ремонта квартиру нужно проветрить до полного исчезновения запаха краски.

Часто домашняя пыль является причиной аллергических реакций у детей. Поэтому желательно убрать ковры, старые книги и другие предметы, на которых она накапливается. Источником аллергенов могут быть также и домашние животные. В комнате, где находится новорожденный ребенок, не рекомендуется смотреть телевизор, слушать громкую музыку.

Выберите для детской кроватки самое светлое место, но не ближе, чем в 1,5-2-х метрах от окна и отопительных приборов. Ребенок не должен находиться на сквозняке и под прямыми солнечными лучами. Ночью удобно ставить детскую кроватку рядом с кроватью мамы. Желательно предусмотреть эту возможность.

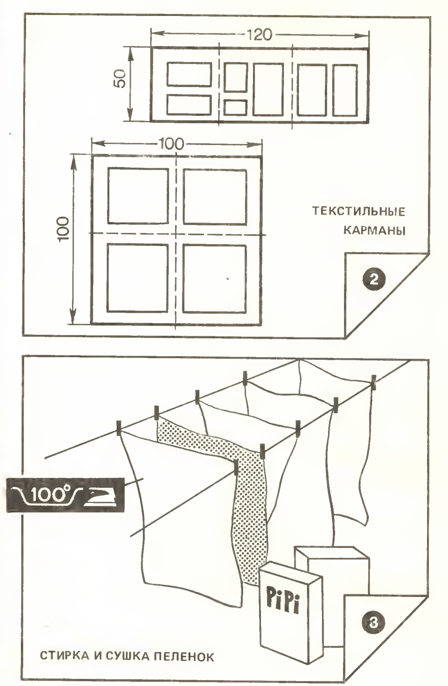
В кроватку положите полужесткий ватный или волосяной матрасик, на который постелите клеенку. Подушка малышу не нужна, положите под матрасик свернутую в несколько раз простынку, приподняв таким образом головной конец. Постелите чистую простынку, одеяло в пододеяльнике и прикройте постель детским покрывалом.

Оборудуйте стол для пеленания ребенка: на сложенное байковое или шерстяное одеяло постелите клеенку и чистую пеленку.

Приготовьте место для хранения детской одежды и предметов ухода: тумбочку, шкафчик, полки. Можно использовать готовые книжные полки или изготовить самодельные. Удобно хранить детское белье в ,,карманах'',
2 нашитых на ткань размером 100×100 см или 120×50 см.

Приготовьте и вымойте детскую ванночку, а также специальный бак или таз для стирки. Выстирайте детские вещи отдельно от вещей взрослых, прокипятите и прогладьте их. Используйте для стирки специальные детские порошки (,,Пеппи'', ,,Аистенок'') или детское мыло.

3 Натяните веревки для сушки пеленок. Удобно сушить пеленки, подвесив их за два уголка между двумя параллельно натянутыми веревками.


120
50
100
100
ТЕКСТИЛЬНЫЕ КАРМАНЫ
2
100°
PiPi
3
СТИРКА И СУШКА ПЕЛЕНОК

Все вещи детского приданого должны быть из легко стирающегося мягкого хлопчатобумажного материала.

Сделайте подгузники. Подгузник – это сложенный в виде полоски материал, который прокладывается между ножками ребенка. Он ,,защищает'' пеленки, впитывая основное количество жидкости. Изготовить подгузники можно из марли, края которой не подрубаются, или из старого постельного белья (ветоши). Размеры сложенного подгузника – 30Х15 см.

Приобретите высокую и глубокую коляску с достаточно большими колесами и хорошими рессорами. Проверьте надежность ее работы, смажьте трущиеся части машинным маслом. Предпочтительнее обшивка из клеенки или искусственной кожи: ее легче мыть, она меньше собирает пыль. Если вы будете использовать коляску зимой, то понадобится ватный матрасик. Его можно сделать из серой ваты, которая продается в аптеках. Установите в нижней части между колесами поддон, натяните сетку или укрепите корзину для вещей и покупок.

Приготовьте стул для кормления и скамеечку под ноги. Очень удобен стул с подлокотниками. Если найти такой не удастся, то придется воспользоваться подушкой, подкладывая ее под спинку ребенка. Высота скамеечки должна быть такой, чтобы поставленная на нее нога была согнута под прямым углом.

В специальной кастрюле прокипятите рожки, проколотые соски, пустышки, пипетки, банки с крышками для хранения ваты, марлевых салфеток и т.д. Отдельно прокипятите газоотводную трубочку и баллончик для клизмы.

ПРОКАЛЫВАНИЕ СОСОК

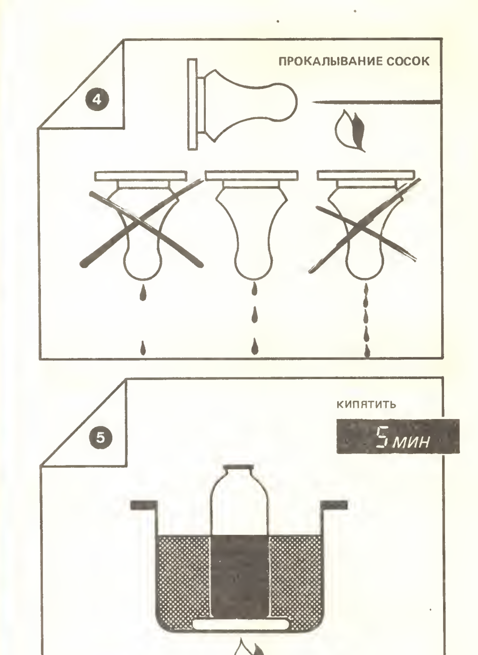
4

Раскаленной на огне иглой аккуратно прожгите дырочку в соске так, чтобы вода вытекала частыми каплями. Можно проколоть несколько маленьких дырочек. Испорченные соски не выбрасывайте: если вы будете кормить ребенка кефиром или овощами из рожка, отверстие должно быть большим.

СТЕРИЛИЗАЦИЯ МАСЛА

5

Простерилизуйте растительное масло. Для этого в кастрюльку на кусочек материи поставьте бутылочку с маслом, налейте холодную воду до уровня масла, доведите воду до кипения и кипятите 5 минут.


4
ПРОКАЛЫВАНИЕ СОСОК
5
КИПЯТИТЬ
5 МИН
СТЕРИЛИЗАЦИЯ МАСЛА

ВЫПИСКА ИЗ РОДИЛЬНОГО ДОМА

Встречая маму из родильного дома, возьмите с собой:
ОДЕЯЛО (по погоде – ватное, шерстяное или байковое)
ПЕЛЕНКИ фланелевые – 1
хлопчатобумажные – 2–3
РАСПАШОНКИ – фланелевую и хлопчатобумажную
ЧЕПЧИКИ – фланелевый и тонкий,
зимой – дополнительно теплую шапочку
ПОДГУЗНИКИ – 1–2
УГОЛОК
ЛЕНТУ – 2–2,5 м
КЛЕЕНКУ или ПОЛИЭТИЛЕН 30Х30 см

Все вещи должны быть выстираны. Пеленки, распашонки, подгузники и чепчики прокипятите и прогладьте.

Если мама с ребенком выписываются в холодное время года, детские вещи принесите вместе с грелкой: малышу вряд ли понравятся промерзшие пеленки.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Комнату матери и ребенка часто проветривайте. Делайте влажную уборку не реже 1 раза в день. Мама еще не окрепла после родов, поэтому с первых же дней нужно привлекать членов семьи для помощи по уходу за ребенком.

Обязательны для мамы и ребенка прогулки и спокойный ночной сон. Очень важно оберегать женщину от физических и психических перегрузок.

Она должна спать не менее 8 часов в сутки, причем 1-2 часа – днем. Физические упражнения следует согласовать с врачом женской консультации.

Заболевших и кашляющих членов семьи нужно строго изолировать от кормящей женщины и новорожденного ребенка. При невозможности полной изоляции заболевшим необходимо надевать марлевую повязку. Изготовить ее можно из четырех слоев широкого бинта или марли, пришив по краям тесемки. Стирайте и проглаживайте маску не менее четырех раз в день.

В течение 1-3 месяцев следует отказаться от приема гостей.

6

6

15

10

ИЗГОТОВЛЕНИЕ МАСКИ

7

100°

БЮСТГАЛЬТЕР КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

ГИГИЕНА И ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Рацион кормящей женщины должен включать в себя разнообразные каши, нежирное отварное мясо и рыбу, овощи, фрукты, соки, свежую зелень, обязательно молоко и молочнокислые продукты, творог. Пряности, лук и чеснок могут изменить вкус молока, что не всегда нравится детям. Ограничьте сладкие и мучные блюда, сахар замените вареньем или протертыми с сахаром свежими ягодами. Избегайте больших количеств (более 200-300 г) огурцов, груш, винограда, которые могут вызвать понос у ребенка.

Кормящая мама должна употреблять до 1,5–2-х литров жидкости в день, включая суп, чай, компот, сок, молоко и молочнокислые продукты.

Если вы принимаете лекарства, обязательно сообщите своему врачу о том, что кормите грудью. Многие химические вещества проникают в молоко и наносят вред ребенку. Слабительные средства также попадают с молоком в организм ребенка.

Следите за состоянием зубов и полости рта. Ешьте больше фруктов и твердых сырых овощей: моркови, брюквы, капусты, тыквы.

Кормящей женщине необходимо следить за регулярностью стула, это предотвратит всасывание токсических веществ из кишечника. Употребляйте больше продуктов, содержащих клетчатку: фрукты, овощи, гречневую кашу, сухофрукты; делайте специальные упражнения, зарядку.

Кормящей женщине необходимо особенно тщательно заботиться о чистоте своего тела. Рекомендуется два раза в день принимать душ или обмывать все тело водой, причем утром вода должна быть более прохладной. Грудь мойте детским мылом перед каждым кормлением и обтирайте специально предназначенной для этого чистой салфеткой или полотенцем.

Ногти стригите коротко.

Перед кормлением и пеленанием тщательно мойте руки.

Избегайте контактов с удобрениями, гербицидами, средствами от насекомых и грызунов.

7 Не пользуйтесь косметикой, краской для волос.

Одежда должна быть свободной. Лифчик – хлопчатобумажный, с застежкой спереди, ежедневно стирайте его

и проглаживайте. Он должен плотно облегать и хорошо поддерживать грудные железы, это поможет избежать застоя молока и сохранит форму груди. Также рекомендуется носить послеродовый бандаж в течение 2-6 месяцев.

Не менее 2-2,5 месяцев следует воздерживаться от половой жизни.

Кормление грудью не предохраняет от беременности.

ОСОБЕННОСТИ УХОДА ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ РЕБЕНКОМ

Пупочная ранка рубцуется к 7—14 дню жизни. С этого момента ребенка можно купать. До рубцевания смазывайте ранку раствором зеленки один раз в день. Следите, чтобы во время подмывания ребенка в ранку не попадала грязная вода.

Новорожденный ребенок по строению организма и его функциям значительно отличается от взрослого. В связи с этим при уходе за малышом необходимо учитывать некоторые особенности.

● Кожа ребенка нежная, тонкая, легко ранимая. Этим объясняется склонность к потертостям — тщательно изолируйте ножки малыша друг от друга при пеленании.

Ежедневно проверяйте состояние кожи в складках. Не оставляйте ребенка лежать в мокрых пеленках.

Терморегуляция новорожденного несовершенна, он легко перегревается, в результате чего появляются опрелости и потница. Подмывайте ребенка прохладной водой. Места опрелостей ополаскивайте слаборозовым раствором марганцовки, смазывайте детским кремом.

● Нормальная частота пульса у ребенка первого месяца— 110-140 ударов в состоянии бодрствования, во сне — 90-100, во время физических нагрузок и крика — до 160 ударов в минуту. Частота дыхания — 40-60 в норме, при беспокойстве может возрастать до 80. Дыхание у новорожденного преимущественно носовое. Отек нежной слизистой оболочки носа при насморке значительно ухудшает состояние ребенка. Прочистите носик ватным жгутиком, смоченным кипяченой водой, отсосите слизь баллончиком для клизмы. Закапайте в носовые ходы грудное молоко или теплое простерилизованное растительное масло.

• В течение 2-2,5 месяцев преобладает сгибательный тонус мышц рук и ног, поэтому нельзя распрямлять их насильно при пеленании, вы сделаете малышу больно! Слабые мышцы шеи не удерживают головку в вертикальном положении, когда берете ребенка на руки — поддерживайте затылочек.

• Незрелость запирательного клапана пищевода приводит к забросу содержимого из желудка в пищевод. С этим связаны частые срыгивания, они могут продолжаться до 4—5 месяцев. После кормления подержите ребенка вертикально, пока он не срыгнет воздух, после этого можно положить малыша в кроватку. Если ребенок сосет жадно, захлебывается, ставьте его вертикально несколько раз во время кормления. Нельзя укладывать новорожденного ребенка на спинку, т. к. срыгиваемое молоко может попасть в дыхательные пути. Укладывайте малыша на бочок, подстелив под личико чистую пеленку.

• Мочится ребенок 20-25 раз в сутки. Нарушение мочеиспускания у мальчиков может быть связано с очень узким отверстием крайней плоти. Перед тем, как помочиться, ребенок беспокоится, плачет; струйка тонкая и длинная. В этом случае следует обратиться к хирургу.

• Стул у ребенка может быть 1-6 раз в день, часто во время кормления. Если ребенок вскармливается грудным молоком, стул имеет приятный кисловатый запах, желтый цвет, кашицеобразную консистенцию, может содержать беловатые комочки.

8 Когда у малыша болит живот, его мучают газы, то ребенок периодически кричит, отказывается от груди, сучит ножками, живот его вздут. Положите на животик теплую пеленку, поносите ребенка на руках, согревая его своим теплом, сделайте массаж живота (круговые движения по часовой стрелке, обходя область лона), воспользуйтесь газоотводной трубочкой. Если ребенка часто мучают газы, то ему можно давать пить вместо воды слабый отвар цветков ромашки (1 чайная ложка цветков на 200 мл воды) или отвар, рекомендуемый при пониженной продукции молока по одной чайной ложке три раза в день. Проверьте питание мамы! Исключите из рациона цитрусовые, длинноплодные огурцы, клубнику, импортные джемы и компоты, виноградный сок, изюм, острые, копченые, соленые блюда, пирожные, кофе, шоколад, сгущеное молоко.


8
ЕСЛИ У МАЛЫША БОЛИТ ЖИВОТ
МАССАЖ
ТЕПЛАЯ ПЕЛЕНКА
ОТВАР РОМАШКИ
УЛОЖИТЬ НА ЖИВОТИК
ГАЗООТВОДНАЯ ТРУБКА
УКРОПНАЯ ВОДА

Если у ребенка в течение дня не было стула, следует вызвать его с помощью газоотводной трубочки. **Попросите патронажную сестру или врача научить вас пользоваться газоотводной трубкой!**

• Все действия новорожденного есть результат безусловных рефлексов. Ребенок слышит звуки, различает вкус,
9 реагирует на свет. Плач — это пока единственная связь, контакт ребенка с родителями, сигнал о неблагополучии: голоде, жажде, боли, мокрых пеленках и т.д. Найдите и устраните причину недовольства вашего малыша. Не бойтесь брать его на руки.

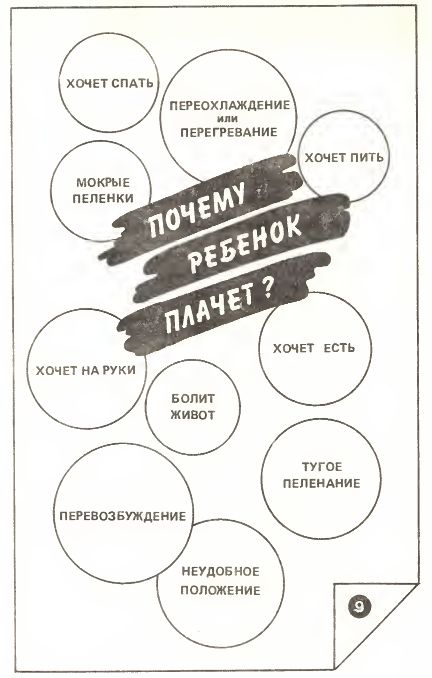
Малыш чутко реагирует на неблагоприятный моральный климат в семье, улавливает настроение окружающих его людей, эмоциональную окраску речи. Больше всего ему нравится ласковая, негромкая речь и пение. Разговаривая с ребенком, вы поможете ему быстрее овладеть речью, ускорите его развитие. Удовлетворение потребности в общении не менее важно, чем утоление голода!

• Оберегайте сон ребенка, это важное условие устойчивости его психики. Старайтесь не ,,разгуливать'' его ночью, не брать на руки перед сном без необходимости. Укладывая спать, поверните его на бочок поудобнее, дайте немного попить. Продолжительность сна новорожденного 20-22 часа в сутки, на втором месяце — 18. Нарушения ночного сна могут быть связаны с болями в животе из-за скопления газов, ухудшением носового дыхания при насморке, недостаточным питанием ребенка, перевозбуждением, слишком тугим пеленанием, перегреванием. Некоторые дети просыпаются по нескольку раз за ночь до 1-2 лет. Причиной этого могут быть нарушения течения беременности и заболевания матери. В подобных случаях желательна консультация невропатолога.

Проветривайте комнату на ночь; не включайте телевизор, радиоприемник, магнитофон. Не ссорьтесь!

Главным критерием здоровья ребенка является его спокойное и веселое настроение, активное отношение к окружающему миру.

Во всех случаях заболевания ребенка и экстренных ситуациях немедленно вызывайте врача. Лечить новорожденного ребенка домашними средствами без совета специалиста опасно!


ХОЧЕТ СПАТЬ
ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ
или
ПЕРЕГРЕВАНИЕ
ХОЧЕТ ПИТЬ
МОКРЫЕ
ПЕЛЕНКИ
ПОЧЕМУ
РЕБЕНОК
ПЛАЧЕТ?
ХОЧЕТ НА РУКИ
ХОЧЕТ ЕСТЬ
БОЛИТ
ЖИВОТ
ТУГОЕ
ПЕЛЕНАНИЕ
ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЕ
НЕУДОБНОЕ
ПОЛОЖЕНИЕ
9

ОСОБЫЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ НОВОРОЖДЕННОГО

Изменение цвета кожи и склер глаз — физиологическая желтуха, связанная с биохимическими процессами в крови, проходит в норме к 10—14 дню жизни.

Красные пятна на веках, затылке, между бровями — остатки эмбриональных сосудов, проходят в течение одного или нескольких месяцев.

Желтые „угорьки" на носу, подбородке исчезают в течение первых недель.

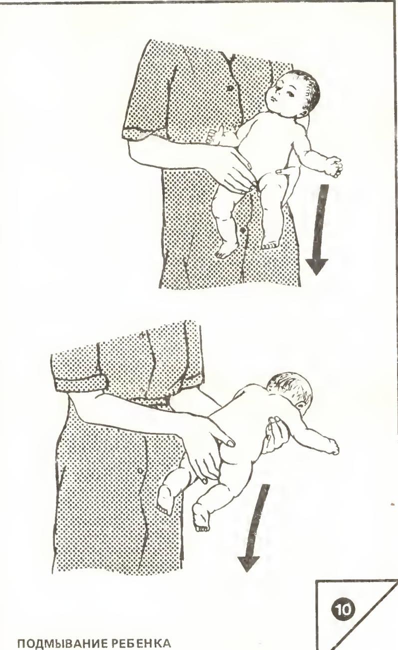
Красная пятнистая сыпь, иногда с белыми узелками посередине, называемая токсической эритемой новорожденных, является реакцией кожи на контакт с пеленками, растворами, на пищу матери. Проходит в течение одной-двух недель.

Здоровая кожа имеет розовый цвет, она упругая и бархатистая. Физиологическое шелушение кожи начинается со второго-третьего дня жизни и может быть мелким, чешуйчатым или крупнопластинчатым. Оно более выражено у переношенных детей. Шелушение проходит без лечения после гигиенических ванн.

„Щетинка", или сальный ихтиоз кожи, связан с повышенным выделением кожного сала. Смешиваясь с отпадающими при шелушении чешуйками кожи, оно образует своеобразную плотную корку. После купания кожу ребенка смазывайте детским или ланолиновым кремом. Через несколько дней корки отпадают.

Потеря массы тела в первые дни после рождения характерна для всех новорожденных детей в большей или меньшей степени. Максимальная убыль отмечается на третий-пятый день жизни и составляет в среднем 4—6 процентов от веса при рождении. После становления лактации у матери, что происходит на четвертый день после родов, ребенок начинает прибавлять в весе. Восстановление веса происходит к 7-14 дню после рождения.

Нагрубание грудных желез и выделение „молочка", сукровичные выделения из половой щели у девочек — это проявление гормонального криза новорожденных. В случае значительного (больше лесного ореха) увеличения грудных желез следует сделать сухой компресс: на грудку ребенка положите завернутую в стерильную марлю серую или хлопковую (не вискозную!) вату. Чтобы



ПОДМЫВАНИЕ РЕБЕНКА

10 не занести инфекцию в половые органы, девочек нужно правильно подмывать: кипяченой водой, струя направлена спереди назад, к заднему проходу

Все эти состояния характерны для периода новорожденности, не представляют опасности, но требуют тщательного соблюдения гигиены.

РЕЖИМ ДНЯ

Положите на видное место листок бумаги и отмечайте на нем в течение 3-5 дней, когда малыш просыпается и требует кормления. Организуйте режим дня согласно его биоритмам. Дети первого-второго месяца нередко требуют дополнительного, седьмого кормления ночью. Если ребенок регулярно просыпается ночью в одно и то же время — кормите его.

Соблюдение режима дня поможет вам организовать свой быт наиболее рациональным образом, не затрачивая лишних сил.

Предлагаем вам примерный режим дня.

УТРЕННИЙ ТУАЛЕТ

Осмотрите внимательно кожу ребенка, особенно в складках. При необходимости подмойте его проточной водой под краном или кипяченой. Подмывайте девочек спереди назад! Просушите пеленкой и смажьте складочки кожи растительным маслом или детским кремом. Можно пользоваться детской присыпкой. Вымыв руки, оботрите личико ребенка ватным тампоном, смоченным кипяченой водой. Носик прочистите ватным жгутиком, смоченным растительным маслом. Глазки протрите от наружного угла к внутреннему, каждый глаз отдельным тампоном, смоченным кипяченой водой. При необходимости прочистите ушки ватным жгутиком, смоченным кипяченой водой и отжатым. Также по мере необходимости подстригайте ногти продезинфицированными ножницами. При обнаружении заусениц смажьте кожу зеленкой.

	6.00-6.30	КОРМЛЕНИЕ*
	9.00-9.30	ТУАЛЕТ РЕБЕНКА, МАССАЖ, ПЕЛЕНАНИЕ**
	9.30-10.00	КОРМЛЕНИЕ
	10.00-10.30	ЗАВТРАК МАМЫ
	11.00-12.30	ПРОГУЛКА
	12.30-13.00	ПЕЛЕНАНИЕ
	13.00-13.30	КОРМЛЕНИЕ
	13.30-14.00	ОБЕД МАМЫ
	14.00-16.00	ДНЕВНОЙ СОН МАМЫ И РЕБЕНКА
	16.00-16.30	ПЕЛЕНАНИЕ
	16.30-17.00	КОРМЛЕНИЕ
	17.00-19.00	ПРОГУЛКА
	19.00-19.30	УЖИН МАМЫ
	19.30-20.00	ПЕЛЕНАНИЕ
	20.00-20.30	КОРМЛЕНИЕ
	20.30-22.30	УБОРКА, СТИРКА
	22.30-23.00	ПОДГОТОВКА К КУПАНИЮ
	23.00-23.30	КУПАНИЕ
	23.30-0.00	КОРМЛЕНИЕ
	0.00-6.00	НОЧНОЙ СОН

* Перед кормлением маме желательно выпить стакан чая со свежим молоком или отвар трав (см. ,,КОРМЛЕНИЕ'')

** В комплекс ,,пеленание'' входит массаж, выкладывание на живот, воздушная ванна, гимнастика.

Для профилактики молочницы прокипяченные сухие соски храните в стерильных банках с крышками. При появлении в ротике ребенка белых творожистых налетов купите в аптеке раствор буры в глицерине или суспензию леворина. Перед кормлением оботрите ротик ребенка ватным или марлевым тампоном, смоченным лекарством.

КОРМЛЕНИЕ

Грудное молоко — естественная, единственно полностью подходящая новорожденному ребенку пища. Дети, которых кормят грудью, реже страдают диатезами, аллергическими заболеваниями.

Грудное молоко всегда готово к употреблению, стерильно и бесплатно!

Ласковые и нежные объятия матери создают ощущение безопасности у ребенка, закладывают основу стабильной психики, позволяют избежать агрессивности. Грудное вскармливание является предпосылкой счастливой семейной жизни вашего малыша, его доброго и спокойного отношения к своим будущим детям.

Раздражение соска вызывает приятные ощущения, стимулирует выработку молока. Грудное вскармливание предохраняет женщину от заболевания раком молочной железы.

Как правило, при достаточности молока дети самостоятельно соблюдают режим кормления. Исключения — дети, требующие свободного режима вскармливания, — встречаются довольно редко. Часто они невротичны, легко срыгивают. Посоветуйтесь с педиатром. Насильственное навязывание режима может усугубить состояние ребенка.

Место для кормления должно быть тихим, комфортным. Кормить можно сидя или лежа. Поза кормящей матери должна быть удобной и достаточно расслабленной. Никто не должен отвлекать мать и ребенка. Это время их безмолвного общения.

11 При кормлении сидя положите под ребенка подушку, а ногу поставьте на скамеечку. Следите, чтобы спинка ребенка была ровной. Приподнимите грудь рукой, придерживая сосок вторым и третьим пальцами и слегка сжимая околососковый кружок (ареолу). Вложите


11
20-30мин
КОРМЛЕНИЕ

сосок и часть ареолы в ротик ребенку. При этом вторым пальцем отводите верхнюю часть груди от носика малыша, чтобы он мог свободно дышать.

Кормить надо поочередно каждой грудью. Остатки молока после кормления тщательно сцедите в чистую кружку. Сцеженное молоко может храниться в холодильнике в течение суток и использоваться для докармливания ребенка без пастеризации.

Держите ребенка у груди не более 20-30 минут! Более длительное кормление может привести к перекармливанию. Как и беспорядочное питание, оно ведет к истощению ферментных систем, нарушению переваривания пищи. Маловесных (до 3-х кг) и недоношенных детей кормят 7-8 раз, сокращая промежутки между приемами пищи и вводя ночное кормление, если ребенок просыпается и требует его.

Если молока мало, то в качестве временной меры можно, после полного опорожнения одной груди, приложить ребенка к другой.

Гипогалактия может быть следствием неправильной техники кормления, недостаточного опорожнения грудных желез, нервозной обстановки в доме, физических и психических перегрузок, плохого питания, авитаминоза, заболеваний матери.

Иногда повышает лактацию более частое, 7-8 разовое, прикладывание ребенка к груди с последующим полным сцеживанием.

Очень важно соблюдать режим дня. Питание кормящей матери должно быть разнообразным, с достаточным количеством витаминов, очень полезен отвар плодов шиповника. Увеличивают лактацию грецкие орехи (5-6 штук в день), дрожжевая паста (по 1 столовой ложке три раза в день), листовой салат (латук), молочнокислые продукты и молоко до 1 литра в день, чай со свежим молоком, сливками.

Вместо чая можно пить перед кормлением следующий отвар: семена укропа, фенхеля, аниса и траву душицы смешать в равных частях, столовую ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка.

Для увеличения продукции молока можно проводить сегментарный или точечный массаж.

Консультацию по вопросам докорма смесями и искусственного вскармливания вы можете получить, обратившись к участковому педиатру.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ РЕБЕНКА

Давайте ребенку пить кипяченую воду комнатной температуры. Воду готовьте ежедневно. Суточная норма жидкости от 100-150 до 200 мл в зависимости от возраста ребенка и вида вскармливания. Дети, находящиеся на естественном вскармливании, нуждаются в воде меньше. Потребление воды зависит и от качества молока.

Предлагайте малышу попить между кормлениями, но не ранее, чем через 40-50 минут после кормления и не позднее, чем за 30 минут до прикладывания к груди. Воду удобно держать в 30-граммовых бутылочках из-под лекарств.

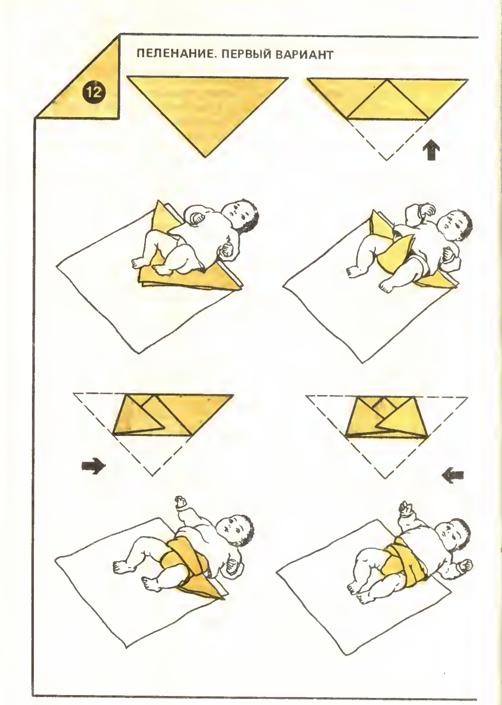
ОДЕЖДА МАЛЫША

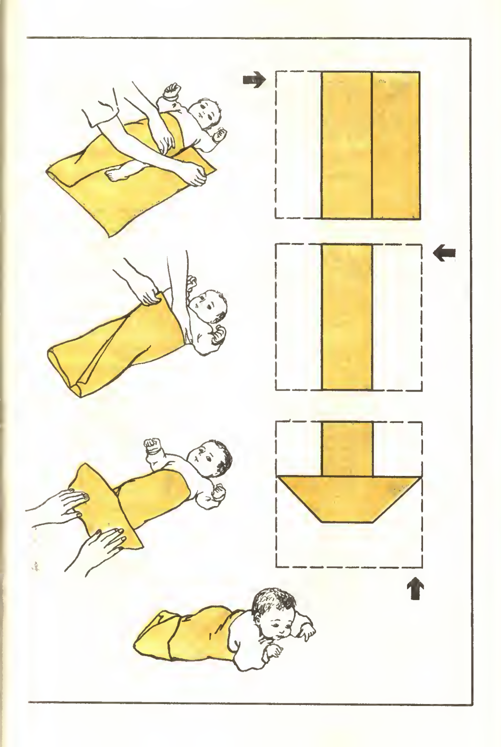
При температуре 21-22 °C одевайте ребенка в две рас-
12 пашонки (тонкую и фланелевую). Между ножек положите
13 подгузник. Поверх подгузника ребенка заворачивают в
сложенную треугольником пеленку, а затем еще в две пеленки (тонкую и фланелевую).

Если ребенок царапает личико — надевайте рукавички из хлопчатобумажной ткани или зашивайте рукава распашочек. Пеленать ребенка с ручками целесообразно только на ночь, днем оставляйте ручки свободными. Когда в комнате прохладно, укрывайте малыша байковым одеялом, надевайте чепчик и носочки.

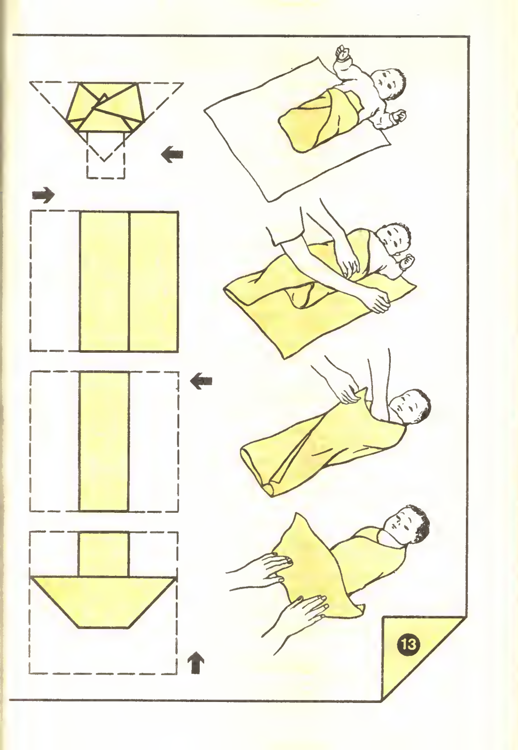
Удобно держать малыша в конверте. Тонкие конверты шьют в виде длинной рубашки без рукавов или с рукавами, низ конверта можно стянуть шнурком. Теплый конверт для прогулок сшейте на ватной или синтепоновой прокладке, из старого ватного или пухового одеяла (подушки), из старого пальто или меховой шубы.

Совсем не обязательно ежедневно кипятить и проглаживать пеленки, если у ребенка уже зажила пупочная ранка. Белье кипятите по мере необходимости, чтобы оно всегда было чистым и свежим. Летом вместо кипячения достаточно сушить пеленки на солнце. Ультрафиолет обладает отбеливающим и антисептическим действием. **Новорожденный ребенок требует не стерильности, а чистоты.**


12
ПЕЛЕНАНИЕ. ПЕРВЫЙ ВАРИАНТ



ПЕЛЕНАНИЕ. ВТОРОЙ ВАРИАНТ



КУПАНИЕ

Начинайте купать ребенка после заживления пупочной ранки по разрешению врача родильного дома или участкового педиатра. Во время купания ранку не закрывайте и специально не мойте.

14 Купайте малыша в детской ванночке или тщательно вымытой и продезинфицированной большой ванне. Учитывая загрязненность горячей воды из централизованного водоснабжения, следует вскипятить холодную водопроводную воду, вылить ее в ванночку и, добавляя холодную воду из-под крана, перемешивать и измерять температуру. Рекомендуемая температура воды для купания — 36,2°С-36,5°С. После добавления новых порций холодной воды не забывайте перемешивать ее!

С мылом ребенка мойте не чаще двух раз в неделю. Вместо мочалки используйте рукавичку из мягкой махровой, вафельной или фланелевой ткани. Мыло — только специальное детское.

В остальные дни делайте гигиенические ванны продолжительностью от трех до двадцати минут.

После ванны ополаскивайте ребенка водой на 1 градус ниже.

Купать лучше всего перед последним кормлением. Если условия не позволяют, то в 19-20 часов, но обязательно до кормления.

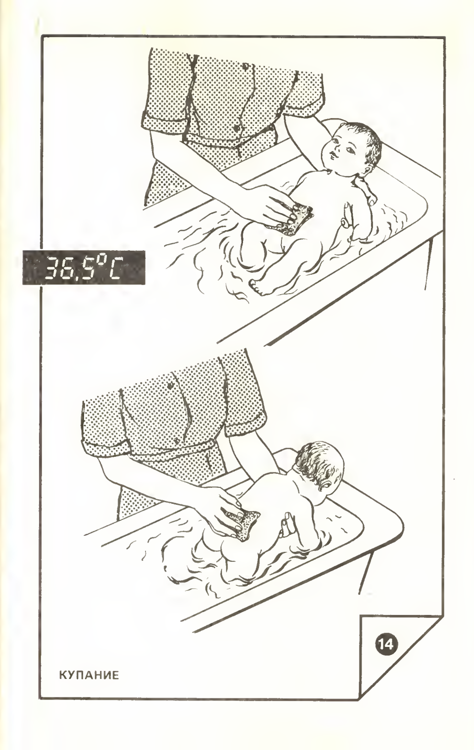
После купания заверните ребенка в согретую пеленку, смажьте складочки маслом или детским кремом, если кожа ребенка этого требует. Дайте малышу попить немного воды, а через 30-40 минут кормите.

При диатезе 1-2 раза в неделю ребенка можно купать в отваре травы череды и коры калины.

В случае потницы добавьте в гигиеническую ванну отвар коры дуба, цветков ромашки или 100 г крахмала.

Если у ребенка на головке молочные корочки, перед купанием смажьте их теплым растительным маслом и через некоторое время вычешите тупым редким гребнем, затем вымойте головку с мылом.

Купание — одно из любимых развлечений малыша. Если ребенок капризничает, плачет — прекратите купание на 1-3 дня и постарайтесь сделать эту процедуру привлекательной. **Ценность действий, вызывающих негативное отношение ребенка, очень мала.**



КУПАНИЕ

ПРОГУЛКА

Прогулки на свежем воздухе закаляют организм, нормализуют сон, повышают иммунитет. Солнечные лучи предохраняют ребенка от возникновения рахита. Если малыш родился в теплое время года, то прогулки разрешаются с первых дней после выписки из родильного дома. Зимой прогулки начинайте с конца второй недели жизни. Вначале при температуре не ниже −5 °С, а затем и в более холодную погоду (до −15 °С).

Старайтесь, чтобы ребенок как можно больше времени проводил на свежем воздухе. Можно укладывать ребенка спать на балконе, если он не выходит на транспортную магистраль. Сон на балконе — это лишь дополнение к прогулке.

Если на улице очень холодно, можно одеть ребенка как на прогулку и уложить на лоджии или в комнате с открытым окном. Во всех случаях постарайтесь избежать сквозняка! Длительность прогулок зимой от 5—10 минут в первые дни до 1—1,5 часов два раза в день. Первые две недели ребенка держите на руках, затем можно пользоваться коляской.

В холодное время года одевайте малыша следующим образом: тонкая и фланелевая распашонка, подгузник, пеленальные штанишки, тонкая и флачелевая пеленки, байковая или шерстяная кофточка, тонкий и фланелевый чепчики, шапочка. Завершает наряд теплый конверт. Уложив ребенка в коляску, накройте его пледом или одеялом. Следите, чтобы дно коляски было достаточно утепленным.

Отправляясь на прогулку зимой, возьмите с собой пластмассовый рожок в теплом чехле или термосе, запас пустышек в полиэтиленовом мешке, чистый платочек или салфетки.

В жаркий день пеленайте ребенка минимально или держите голеньким, чаще предлагайте ему попить. Прямые солнечные лучи вредны для малыша, поэтому гуляйте с ним в кружевной тени деревьев. Чепчик при этом надевать не обязательно.

МАССАЖ. ГИМНАСТИКА. ЗАКАЛИВАНИЕ

В младенческом возрасте основными закаливающими мероприятиями являются: режим дня, воздушные ванны, прогулки. До двух недель продолжительность воздушных ванн при пеленании — 2 минуты. С двух недель начинайте прибавлять по 1-2 минуты через каждые два-три дня. Выкладывайте малыша на животик. Это стимулирует развитие мышц брюшной стенки, улучшает перистальтику кишечника и переваривание пищи. Оставляйте ребенка голеньким на пеленальном столе. Ласково разговаривайте с ним. Максимальная продолжительность воздушной ванны — 15 минут. Если ребенок начинает икать, мерзнуть, плакать — оденьте его.

Солнечные ванны проводите в ,,кружевной'' тени деревьев.

Со второй-третьей недели начинайте проводить поглаживающий массаж. Поток нервных импульсов от кожи поступает в центральную нервную систему, тонизирует работу головного мозга, оказывает большое влияние на развитие эмоциональных реакций и речи: массаж улучшает периферическое крово- и лимфообращение, стимулирует работу мышц и рост скелета, повышает аппетит и эмоциональный тонус ребенка, активизирует обмен веществ в организме, способствует развитию неспецифического иммунитета, является профилактикой рахита.

Очень важен массаж живота. Он улучшает работу кишечника, стимулирует отхождение газов.

Двигательная активность — это условие роста, правильного развития и здоровья ребенка. Ограничение движений делает малыша слабым, вялым, болезненным. Занятия гимнастикой строятся на стимулировании безусловных рефлексов.

Приемы массажа и простейших гимнастических упражнений вам покажет медсестра. Можно посетить ,,кабинет здорового ребенка'' в детской поликлинике.

Комплексы массажа и упражнений вы найдете в приложении.

ИГРУШКИ

Зрелый ребенок уже с первых дней после рождения способен некоторое время фиксировать взгляд на попадающих в его поле зрения предметах.

Приобретите в магазине наборы разноцветных пластмассовых игрушек: колец, шаров, кубиков. Желательно подобрать предметы одинаковые по форме и размерам, но разные по окраске; одинаковые по окраске, но разные по форме; одинаковые по форме и окраске, но разные по размерам.

Один из предметов величиной 6-8 см укрепите на палочке или шнурке и внесите в поле зрения ребенка. Покачивая игрушку, постарайтесь привлечь взгляд малыша. После этого начинайте медленно перемещать ее в разных направлениях. Среднее расстояние от глаз ребенка до игрушки — 50-70 см. Длительность показа — 1-2 минуты. Делайте это 2-3 раза в день. Игрушки меняйте через 1-2 дня.

15 С двух недель подвешивайте на расстоянии 50-60 см от груди ребенка по одной игрушке и фиксируйте в дневнике, как долго малыш ее рассматривает. Когда ребенок привыкнет к игрушке одного цвета и время рассматривания уменьшится, повесьте игрушку другого цвета. Обратите внимание, имеется ли реакция на нее, как изменилось время рассматривания.

Для подвешивания игрушек удобно пользоваться
16 Г-образным кронштейном, укрепленным на стене.

С 1 месяца подвешивайте игрушки ниже, так, чтобы ребенок мог задевать их. Периодически меняйте погремушки. Внимание ребенка могут привлечь яркие открытки, рисунки, цветные лоскутки. Уже в 1,5-2 месяца у малыша могут быть любимые игрушки.

С 2,5—3-х месяцев ребенок начинает активно захватывать игрушки. Предлагайте малышу брать их.

Знакомьте малыша с предметами разной формы, окраски.

Не занимайтесь с ребенком перед сном, когда он голоден, капризничает. Избегайте резких и неприятных звуков. Разговаривайте с малышом и напевайте ему.

Подробнее об этом вы можете прочитать в книге Л.А.Венгер, Э.Г.Пилюгина, Н.Б.Венгер „Воспитание сенсорной культуры ребенка''. М.: Просвещение, 1988.

15

ИГРУШКИ

6 см

50 см

16

70 см

КРОНШТЕЙН ДЛЯ ИГРУШЕК

ПРИЕМЫ МАССАЖА

Руки нужно чисто вымыть и тщательно вытереть. Делая массаж ребенку, не пользуйтесь мазями, маслом и присыпками. Массируют только здоровую кожу!

Направление движений при массаже совпадает с направлением тока лимфы. Ручки массируют от кисти к плечу, ножки — от стопы к паховым областям.

Массаж проводится в виде последовательных поглаживаний, растираний, разминаний, поколачиваний и пощипываний тела ребенка.

Поглаживание. Ладонь медленно скользит по коже ребенка, сила давления, от слабой вначале, усиливается по мере продвижения и вновь ослабевает в конце движения. Поглаживанием начинается и заканчивается массирование каждой части тела ребенка.

Растирание — более глубокое воздействие, чем поглаживание, проводится в различных направлениях, спиралевидно. Массируют при этом кончиками пальцев. Степень давления постепенно увеличивается.

Разминание. Мышечные пучки разминаются между пальцами (выжимание).

Поколачивание:
а) кончиками пальцев вразнобой, очень легко;
б) тыльной или ладонной поверхностью кисти;
в) ребром ладони;
г) слегка согнутыми и сомкнутыми пальцами.

Массаж должен предшествовать гимнастическим упражнениям. Продолжительность каждого массажного приема — 0,5-2 минуты.
Проводите массаж ежедневно, отводя для него время перед кормлением. По мере роста ребенка к массажу подключают различные гимнастические упражнения.

Если массаж или гимнастические упражнения вызывают недовольство ребенка, временно прекратите их и начните вновь через несколько дней. Можно попробовать исключить отдельные упражнения и приемы, которые не нравятся малышу.

МАССАЖ И ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С 0,5 ДО 1,5 МЕСЯЦЕВ

1. Поглаживающий массаж рук.

Исходное положение: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Указательный палец правой руки вложите в правую ручку ребенка, остальными пальцами обхватите кисть малыша. Левая ладонь скользит от кисти к плечу по внутренней поверхности ручки и обратно от плеча к кисти по наружной поверхности, обходя локтевой сустав. Повторите 5-6 раз, затем поменяйте ручки.

2. Поглаживающий массаж ног.

Исходное положение: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Правой рукой поддерживайте голеностопный сустав и пятку правой ножки ребенка. Левой рукой скользите по внутренней поверхности ножки от стопы к паховой складке и обратно по наружной поверхности от паховой складки к стопе, обходя коленный сустав.

Повторите 5-6 раз, затем поменяйте ножки.

3. Массаж стоп.

Исходное положение: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Левой рукой поддерживайте голеностопный сустав и пятку правой ножки ребенка. Тыльной стороной пальцев правой руки растирайте подошвенную поверхность стопы по направлению от пальцев к пятке и обратно. Повторите 5-6 раз, поменяйте ножки.

4. Поглаживающий массаж груди.

Исходное положение: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Пальцами и ладонями обхватите грудную клетку ребенка. По ходу межреберных промежутков передвигайте руки от середины к бокам, слегка нажимая большими пальцами на грудные мышцы.

Повторите 5-6 раз.

5. Поглаживающий массаж живота.

Исходное положение: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому

а) круговые движения — поглаживайте живот ладонью по ходу часовой стрелки, обходя область печени и лона. Повторите 5-6 раз;

б) поглаживание прямых мышц живота — правой ладонью поглаживайте левую половину живота сверху вниз и одновременно левой ладонью — правую половину живота

снизу вверх. Руки движутся параллельно, навстречу одна другой.

Повторите 5-6 раз;

в) поглаживание косых мышц живота — движение начинайте от крыльев подвздошной кости вверх и заканчивайте так, чтобы пальцы обеих рук соединились выше пупка. Повторите 5-6 раз.

6. Поглаживающий массаж спины.

Исходное положение: ребенок лежит на животе, ногами к взрослому. Поглаживайте ладонями спину ребенка от шеи к ягодицам, а от ягодиц к шее тыльной стороной кистей и пальцев.

Повторите 5-6 раз.

7. Упражнение для стоп.

Исходное положение: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Придерживая левой рукой ножку ребенка ногтем большого пальца правой руки проведите от основания мизинца стопы к пятке — ребенок разведет пальчики. Затем подушечкой большого пальца нажмите на бугорок под большим пальцем стопы — ребенок сведет и согнет пальчики.

Повторите 3-4 раза. Поменяйте ножки.

8. Упражнение „вис на пальцах".

Исходное положение: ребенок лежит на спине, ногами к взрослому. Большие пальцы рук вложите в кулачки ребенка, остальными пальцами обхватите кисти ребенка. Приподнимите малыша над столом на 3-5 секунд, затем осторожно положите. Делайте это упражнение 1-2 раза. Таким же образом можно брать ребенка из кроватки, коляски.

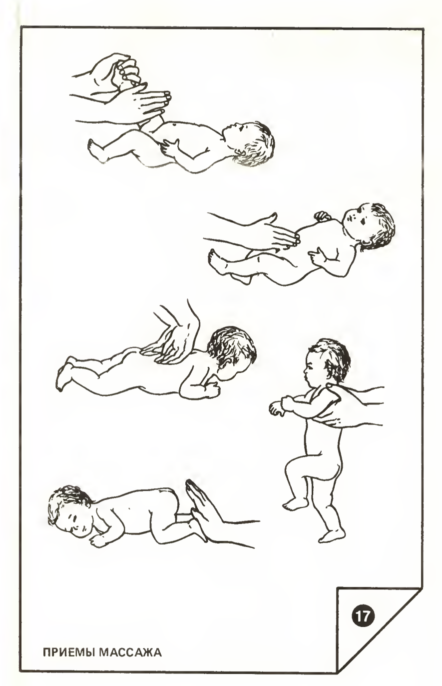
9. Упражнение „рефлекторное ползание".

Исходное положение: ребенок лежит на животе, ногами к взрослому. Приставьте ладонь к стопам малыша, держите руку неподвижной в момент отталкивания ребенка. Передвиньте ладонь 2-3 раза.

10. Упражнение „ходьба".

Исходное положение: поддерживая ребенка под мышки, дайте ему коснуться ножками стола. От прикосновения к твердой поверхности ножки малыша выпрямляются, и он делает шаг. Сделайте 3-5 шагов. Ребенок должен не опираться а лишь касаться стола!

Общая продолжительность занятий 5-6 минут.



ПРИЕМЫ МАССАЖА

МАССАЖ АКТИВНЫХ ТОЧЕК ПРИ НЕДОСТАТКЕ МОЛОКА У КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Воздействие должно проводиться приемом глубокого надавливания с вибрацией в течение 1,5-1 минуты.

Точка 1 (ле-цюэ), симметричная, находится на предплечье, на 1,5 цуня* выше средней складки запястья, в углублении у шиловидного отростка лучевой кости. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, полусогнутая рука лежит на столе.

Точка 2 (шан-ян), симметричная, находится на 3 миллиметра в сторону большого пальца от угла ногтевого ложа указательного пальца. Массировать аналогично точке 1.

Точка 3 (эр-цзянь), симметричная, находится на тыле кисти у основания 1 фаланги указательного пальца. Массировать аналогично точке 1.

Точка 4 (тань-чжун), несимметричная, находится на передней срединной линии на уровне четвертого межреберья. Массировать в положении сидя.

Точка 5 (ин-чуан), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии в третьем межреберье. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

Точка 6 (жу-гэнь), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии в пятом межреберье. Массировать аналогично точке 5.

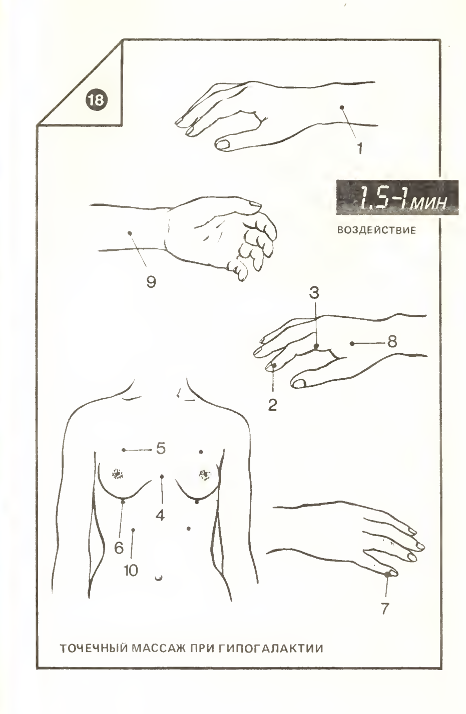
Точка 7 (шао-цзе), симметричная, находится на 3 миллиметра кнаружи от угла ногтевого ложа мизинца. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя.

Точка 8 (хэ-гу), симметричная, находится на тыле кисти между I и II пястными костями, ближе ко II пястной кости. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе.

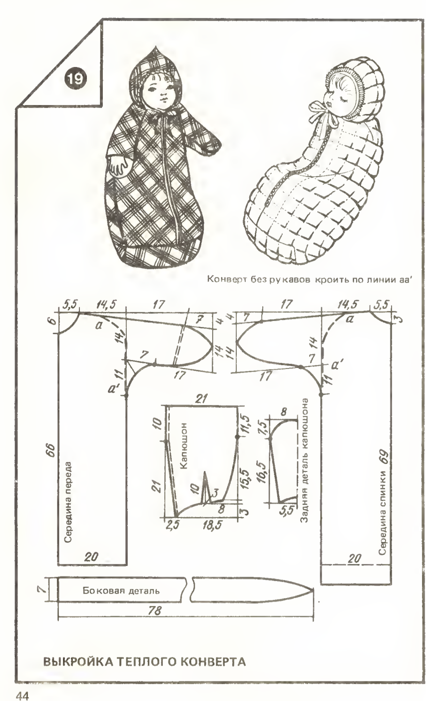
Точка 9 (нэй-гуань), симметричная, находится на передней поверхности предплечья на 2 цуня выше средней складки запястья, между сухожилиями. Массировать поочередно справа и слева в положении сидя, рука лежит на столе ладонью вверх.

Точка 10 (ци-мэнь), симметричная, находится на 4 цуня в сторону от передней срединной линии в шестом межреберье. Массировать одновременно справа и слева в положении сидя.

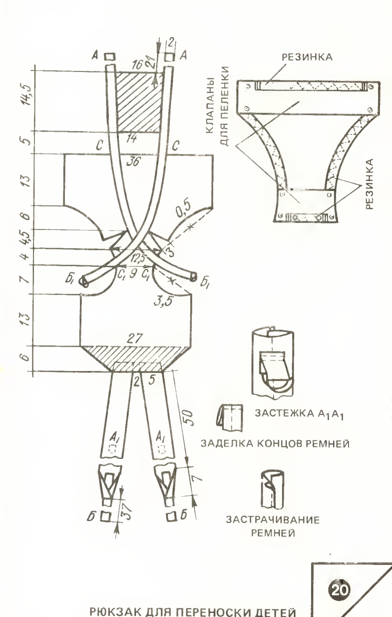
Точечный массаж можно проводить по 2-3 раза в день.



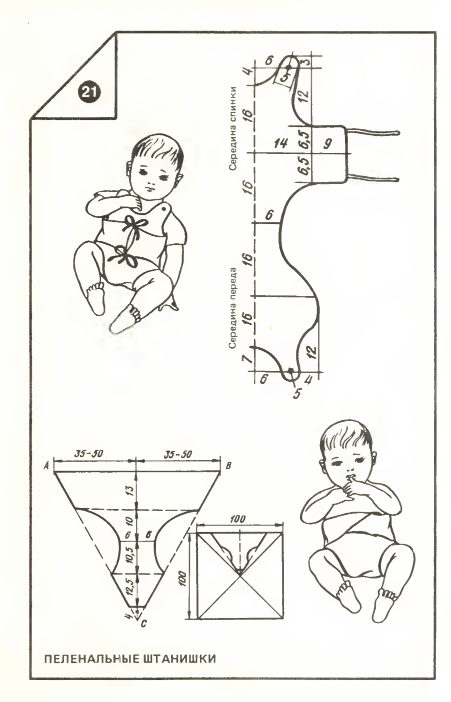
ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРИ ГИПОГАЛАКТИИ



ВЫКРОЙКА ТЕПЛОГО КОНВЕРТА



РЮКЗАК ДЛЯ ПЕРЕНОСКИ ДЕТЕЙ И НЕПРОМОКАЕМЫЕ ШТАНИШКИ



ПЕЛЕНАЛЬНЫЕ ШТАНИШКИ

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Бальсевич В. К. Ваши дети. М.: Физкультура и здоровье, 1985

Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей. М.: Просвещение, 1986.

Венгер Л. А., Пилюгина Э. Г., Венгер Н. Б. Воспитание сенсорной культуры ребенка. М.: Просвещение, 1988.

Губерт К. Д., Рысс М. Г. Гимнастика и массаж в раннем возрасте: пособие для воспитателя. 4 изд. М., 1981.

Наши дети / Сост. *Гребенников И. В., Змановский Ю. Ф.* М.: Молодая гвардия, 1987.

Наши дети / Сост. *Гребенников И. В., Змановский Ю. Ф.* М.: Юридическая литература, 1988.

Наши дети / Сост. *Гребенников И. В., Змановский Ю. Ф.* М.: Юридическая литература, 1989.

Нигесен У. Молодой матери. Таллинн: Валгус, 1980.

Никитин Б. П., Никитина Л. А. Мы и наши дети. М.: Молодая гвардия, 1980.

Никитин Б. П., Никитина Л. А. Мы, наши дети и внуки. 3 изд. доп. М.: Молодая гвардия, 1989.

Первый год жизни вашего ребенка / Сост. *Островская Л. Ф.* М.: Педагогика, 1983.

Полиевский С. А., Гук Е. П. Физкультура и закаливание в семье. М.: Медицина, 1984.

Пономарев С. А. Растите малышей здоровыми. Вып. 1. М.: Советский спорт, 1989.

Популярная психология для родителей / Под ред. *Бодалева А. А.* М.: Педагогика, 1988.

Пэрну Л. Я жду ребенка. М.: Медицина, 1986.

Спок Б. Ребенок и уход за ним. Пер. с англ. М.: Медицина, 1971.

Толкачев Б. С. От 0 до 7. М.: Физкультура и спорт, 1976.

Уайт Б. Первые три года жизни. Пер. с англ. М.: Педагогика, 1982.

Фирсов З. П. Плавать раньше, чем ходить: обоснование и методика обучения детей грудного возраста в домашней ванне. М.: Знание, 1982.

Янкелевич Е. И. Для самых маленьких. М.: Физкультура и спорт, 1985.

ОГЛАВЛЕНИЕ

НАУЧНО-ПОПУЛЯРНОЕ ИЗДАНИЕ

ОСИПОВА Анна Юдимовна

НОВОРОЖДЕННЫЙ РЕБЕНОК
И УХОД ЗА НИМ
ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Редактор *И. Орловецкая*
Художественный редактор *Н. Зимаков*
Фото *В. Михайлова*

ИБ № 153

Подписано в печать 12.08.91. Формат $60 \times 88^1/_{16}$. Бумага офсетная. Гарнитура «Универс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,93. Усл. кр. -отт. 6,36. Уч. -изд. л. 2,53. Тираж 100000 экз. Заказ 776. Цена 1р. 80к.

Издательство «Политехника». 191065, Ленинград, ул. Дзержинского, 10.

Ленинградская типография №4 Государственного комитета СССР по печати. 191126, Ленинград, Социалистическая ул., 14.

1р. 80к.
52



НОВОРОЖДЕННЫЙ РЕБЕНОК и уход за ним

Новорожденным ребенок считается в первый месяц своей жизни. Это очень трудный период и для малыша, и для его родителей.

Наше пособие поможет решить многие проблемы, связанные с уходом за новорожденным, освободит ваше время для более продуктивных занятий с ребенком.

В приложении вы найдете выкройки пеленальных штанишек, рюкзака для переноски детей и других полезных вещей, которые сможете сшить сами.

Издательство «Политехника»